

# 小江公民館だより<sup>2022</sup>9月号

■発行 蒲郡市小江公民館 TEL68-6402

■休館日 毎週月曜日・祝日

募集

## 小江公民館杯 グラウンドゴルフ大会

- ❖日時 10月2日(日) 午前9時～ (雨天中止)
- ❖場所 竹島ベイパーク
- ❖ゲーム 3ゲーム (1ゲーム 8ホール)
- ❖表彰 男女各
  - ・優勝 ・準優勝 ・3位
  - ・ホールインワン賞
  - ・ニアピン賞
  - ・ラッキー賞 ・参加賞
- ❖参加資格 小江・港地区に在住・在勤の方  
小江公民館の講座・クラブ活動に登録されている方
- ❖行事当番 一木・海岸



※新型コロナウイルス感染状況によって、中止になることもあります。

募集

## 小江公民館生涯学習講座 《マタニティヨガ教室》

～妊婦さんの為の  
もっと赤ちゃんに会いたくなるヨガ!～

- ◆日時 10月6日(木) 午前10時～
- ◆場所 小江公民館
- ◆講師 大場麻理さん
- ◆会費 800円(資料付)
- ◆対象 妊娠5か月以降の妊婦さん (託児可)  
(妊娠経過に問題なくお医者様から運動OKとされている方)
- ◆持ち物 飲み物、ヨガマット又はバスタオル
- ◆定員 8名 (定員になり次第締切)
- ◆申込み 10月1日(土)までに QR コード  
または小江公民館へ



募集

## 第4回 町民グラウンド ゴルフ大会

- ★日時 9月18日(日)  
9時～
- ★場所 蒲南小 グラウンド
- ★行事当番 東小江・第一薬師

※新型コロナウイルス感染状況により、  
中止になることがあります。



めだか・風船  
プレゼント



## 子ども夕涼み会&ミニ盆踊り 残念ながら中止

8月9日(火)10日(水)予定されていた「夕涼み会」は急遽、中止となりました。



そこで、準備していた風船釣りの「風船」とメダカ釣りの「メダカ」を来てくれた子ども達にお渡しすることにしました。

夕涼み会が出来なくて残念でしたが、子ども達は「風船」や「めだか」を手にしてとても笑顔でした。

来年こそは、楽しめる会が出来たらいいと思っています。



### 小江地区ヘルスマイト(食生活改善推進員)のおすすめレシピ紹介

#### ★さば缶と野菜ジュースカレー

(材料) 2人分

(1人分の栄養価…218kcal、塩分 1.3g ※ごはんは含みません)



さばの水煮	1缶(190g)
野菜100%ジュース	1本(200ml)
カレールー	1片
にんにく・しょうがチューブ	各2cm(好みで)
ごはん	適量

(作り方)

- ① 鍋にさばの水煮缶と野菜ジュース、にんにく、しょうがを入れ、中火にかける。
- ② 沸騰したら、カレールーを溶き入れ、5~6分程中弱火で煮る。
- ③ ルーとごはんを盛り付けて出来上がり。

備蓄食品で作れる簡単レシピです。

日頃から乾物・缶詰・レトルト食品などを“買い置きして・食べて・買い足す”「ローリングストック(回転備蓄)」を行って緊急時に備えることをおすすめします。



### お知らせ

#### 小江地区 自主防災訓練

❖日時

11月6日(日)

午前9時~



※内容・詳細については、来月回覧にてお知らせいたします。



うたた寝の父の写真や藤の椅子  
風鈴や和ぎてもつれの解かれけり  
鈴木八重子

石垣を垂直登る蜥蜴かな  
青田道匂い青きて塾帰り  
尾上君代

立秋という静けさを眺めおり  
山門の瓦の錆に桐一葉  
犬飼ヨシエ

新涼の海見たくなり友誘う  
千潮の汀を駆ける日焼の子  
本多令佳

小江公民館

俳句教室八月作品

報告

# 小江公民館・蒲郡公民館合同 「ラジオ体操の会」

夏休み最初の日曜日の7月24日、蒲郡公民館駐車場にて「ラジオ体操の会」が行われました。

この日はお天気も良く、気持ちのいい朝でした。この日集まったのは、小学生や中学生・親子・お年寄り幅広い年齢層の方、総勢140名程の皆さん！これだけ多くの皆さんが集まって

6時30分から始まるラジオの放送にあわせて体操をしました。

大人からは、「ラジオ体操は久しぶりだから出来るかしら」そんな声もありましたが、やってみると体が覚えているもので、ラジオ体操の第1・第2としっかり体を動かすことが出来ました。



報告

# 子ども教室 「ポスター教室」

7月26日(火)小江公民館にて23名の小学生が参加して、「ポスター教室」が行われました。

講師は、学芸員の平野恵美さん。他に、蒲中美術部の生徒さん・地域の皆さんにもお手伝いして頂きました。

子どもたちは、アドバイスを受けながらポスターの下書き・色塗りとしていねいに仕上げていました。

小学生・中学生・地域の方との交流も出来た教室になりました。



ご存じですか

## 小江公民館情報 SNSで発信中!

《公式LINE》 LINEのお友達追加から



QRコードをよみこんで  
お友達追加してね!  
ID:@647ymorx



QRコード



《インスタグラム》  
フォローしてね!



小江公民館公式アカウント

@koe\_kouminkan6402 QRコード



《facebook》  
「小江公民館」で検索して「いいね」で  
フォローをお願いします。

## 第3回 小江町会

令和4年8月7日(日)開催された町会についてお知らせします。

### 1,議題

- (1)小江地区自主防災訓練について
- (2)小江神社例祭 7月16日17日結果報告
- (3)敬老会について

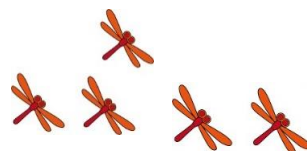
### 2,連絡事項

- (1) 地域活動推進奨励金の振込み8月25日
- (2)社会福祉協議会賛助会員募集ご協力  
のお願い (8月26日まで)
- (3)親子ふれあい資源回収(蒲郡中学校)  
9月17日(土) 午後1時30分~
- (4)その他

※次回町会 10月2日(日)午後7時  
小江公民館



# スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 
4 防火体験教室 10時～	5 休館日	6 老人会役員会 10時～	7 がまなん畑 9時～	8 	9	10
11 敬老会 (記念品引換) 9時30分	12 休館日	13 	14 がまなん畑 9時～	15	16 いきいきサロン 10時～	17
18 第4回 町民グラウンド ゴルフ大会 9時～	19 敬老の日 休館日 	20 女性学級 市内施設見学 公民館集合 13時20分	21 がまなん畑 9時～	22	23 秋分の日 休館日	24
25 寿会・喜朗会 クリーン キャンペーン 9時～10時	26 休館日	27	28 がまなん畑 9時～	29 生涯学習講座 「ママヨガ教室」 10時～	30 	

## 《蒲南小地域学校協働活動講座》

### 8/2 小学生の読書感想文講座と ビニール袋を使った防災カレー作り



参加者13人の小学生の感想文講座に、中学生ボランティアと地域の大人がコラボして、総人数48人の講座になりました！

元南部小ブックパートナー山本さん(講師)と南部小推進員はやちゃんが、6月から「昼放課の蒲中図書室わいがや」で中学生と話しながら作り出したお試し企画ですが、ブックトークをする小学生に向き合う中学生の姿に感動！

ビニール袋を湯煎する事で作る防災カレーは、子ども達の前で作り方を見せてお持ち帰りになりましたが、小江まちカフェの昼食付き講座の復活です。

市内のコロナ感染者拡大で講座は半日に変更、午後は中学生と大学生の茶話会で盛り上がりました。